シニアにやさしい

体操教室

一緒に楽しく

体を動かしましょ！！

《11月、12月体験月間　お気軽に体験をどうぞ》

11/14のみ、お休みです。

毎週土曜日

10時から～

シニア世代のあなたへ

シニア世代こそ
筋トレ　脳トレが
本当に大切！♪♪

日時　：毎週土曜日　10時～11時30分（1か月2,000円）

場所　：　百合ヶ丘3丁目会館（わくわく広場前）

連絡先：0463－73－0778　　080－3091－0753

松本（湘南ダンベル体操協会認定指導員）